Polimet®
ATENÇÃO!
ANTES DE INICIAR
ESTE PROGRAMA DE EXERCÍCIOS
CONSULTE O SEU MÉDICO.
POLIMET
Divisão Fitness
Rodovia Acesso José Sartorelli, s/n - Km 02
Parque das Árvores - Boituva-SP
CEP 18550-000
Brasil - Cx. Postal 143
Fone/fax: + 55 (15) 3363-8888
SAC – 0800 773 2025
Email : polimet@polimet.com
www.polimet.com
MANUAL DE INSTRUÇÕES
BICICLETA SPINNING
POLIMET
POLIMET
Polimet®
LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO

ÍNDICE

GARANTIA

GARANTIA LIMITADA

Leia por favor os termos e condições desta garantia antes de utilizar a sua Bicicleta Spinning Polimet.

Ao utilizar o equipamento, você está concordando em seguir os seguintes termos e condições da garantia.

Garantia Limitada de 12 meses

A Polimet Indústria e Comércio Ltda, garante o produto livre de defeitos em materiais de fabricação para os períodos de garantia estabelecidos abaixo.

Esta garantia aplicar-se-á somente em defeitos descobertos durante o período de garantia, e somente ao comprador original do produto. Peças consertadas ou trocadas nos termos desta garantia não interrompem nem prorrogam o prazo de garantia originalmente estipulado.

Condições Gerais de Garantia:

A Polimet assegura ao usuário deste equipamento, a garantia total a contar da data de compra indicada na Nota/Cupom Fiscal de venda emitida pela Polimet ou seu revendedor credenciado.

A montagem e regulagens do produto deve seguir corretamente conforme as instruções ilustradas neste manual.

Todas as despesas de transporte para troca ou reposição de peças correm por conta da Polimet durante os primeiros 15 (quinze) dias a contar da data de emissão da nota/cupom fiscal. Após esse período, as despesas com deslocamento correm por conta e risco do cliente.

Para utilizar-se desta garantia, o comprador deverá entrar em contato com a Polimet ou uma assistência autorizada em menos de 30 dias depois de descobrir qualquer não conformidade e deixar o produto disponível para inspeção da Polimet ou de sua assistência técnica.

A Polimet reserva-se o direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem o prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos mesmos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Guidão

Segue abaixo um explicativo geral sobre manutenção preventiva que tem como objetivo melhorar o funcionamento e a durabilidade da Bicicleta profissional SPINNING POLIMET.

1 - Não se apóie nos pedais para subir na bicicleta. Isso diminui a vida útil deles.

2 - Verifique se o parafuso que prende o assento em seu suporte está bem apertado para que o assento não incline para frente ou para trás.

3 - O freio de emergência funciona juntamente com o freio normal. Porém, não use-o desnecessariamente para não desregular a carga do equipamento.

4 - Ao final de cada aula, retire toda a carga da bicicleta.

5 - Após cada aula, a bicicleta deverá ser limpa com pano umedecido em água e sabão neutro. Passe no quadro, assento e guidão removendo todo o suor.

6 - Semanalmente reaperte os parafusos de fixação do pedal.

7 - Não utilize o assento como apoio para os pés para fazer alongamentos.

IMPORTANTE

Caso futuramente a correia de transmissão venha a patinar mesmo estando ajustada, recomenda-se o uso de um spray anti derrapante para correias.

APRESENTAÇÃO

ATENÇÃO! CONSULTE SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.

Parabéns, você acaba de adquirir um produto com a qualidade Polimet.

Este manual é seu guia para a montagem e utilização de sua Bicicleta Spinning Polimet.

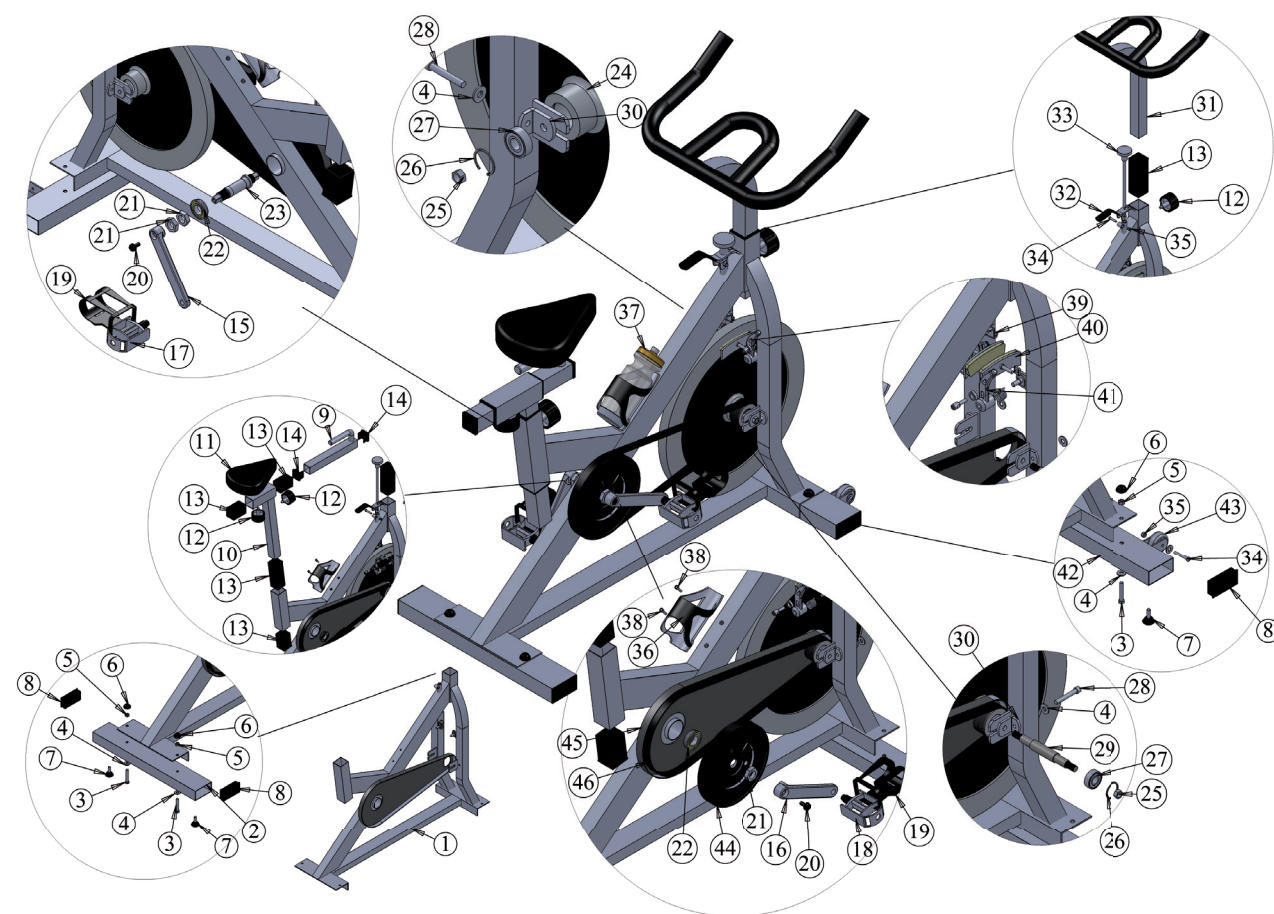
Exercícios realizados na Bicicleta Spinning Polimet, além de ser uma das atividades mais fáceis de realizar, traz benefícios como a melhora do condicionamento cardiorespiratório, eliminação do estresse e da ansiedade e definição muscular, principalmente das pernas, bumbum e abdome.

Aumente sua resistência utilizando regularmente a Bicicleta Spinning Polimet.

Ideal para prática de exercícios aeróbicos, o trabalho realizado com diferentes intensidades (ora você está numa carga pesada, ora numa velocidade maior) eleva a queima calórica e, conseqüentemente, a gordura é utilizada como forma de combustível para o corpo.

Para sua segurança, verifique se todos os encaixes estão devidamente fixados antes de começar qualquer exercício. Nunca pedale sem carga para não lesionar joelhos, tornozelos e coluna. Olhe sempre para frente, a fim de evitar dores no pescoço.

Durante a leitura você vai conhecer os componentes que acompanham a sua Bicicleta Spinning Polimet, o processo de montagem, além dos níveis de evolução do equipamento.

ESPECIFICAÇÕES

Nº	DESCRIÇÃO	Qtd.	Unid.
1	Quadro	1	pç.
2	Base traseira	1	pç.
3	Parafuso 5/16x2" RP ZB	4	pç.
4	Aruela lisa 5/16 ZB	6	pç.
5	Porca SX UNC 5/16 ZB	4	pç.
6	Acabamento para porca	4	pç.
7	Pé regulavel 5/16x7/8	4	pç.
8	Ponteira interna 80x40	4	pç.
9	Haste horizontal para selim	1	pç.
10	Haste vertical para selim	1	pç.
11	Selim gel com 2 molas	1	pç.
12	Kinob	3	pç.
13	Redutor 50x50/40x40	5	pç.
14	Ponteira interna 40x40	2	pç.
15	Pé de vela esquerdo	1	pç.
16	Pé de vela direito	1	pç.
17	Pedal esquerdo	1	pç.
18	Pedal direito	1	pç.
19	Firma pé com correia	1	par
20	Parafuso flangeado	2	pç.
21	Contra porca M22	3	pç.
22	Rolamento 6505 Z	2	pç.
23	Eixo do mancal	1	pç.
24	Roda	1	pç.
25	Porca SX UNC 3/8 ZB	2	pç.
26	Anel elástico	2	pç.
27	Rolamento 6202	2	pç.
28	Parafuso 5/16x2"1/4	2	pç.
29	Eixo central da roda	1	pç.
30	Esticador da correia	2	pç.
31	Guidão emborrachado	1	pç.
32	Alavanca de freio	1	pç.
33	Regulador de esforço	1	pç.
34	Parafuso fenda 1/4x1 1/2	3	pç.
35	Porca SX UNC 1/4	3	pç.
36	Suporte caramunhola	1	pç.
37	Squeeze 620ml	1	pç.
38	Parafuso fixador caramunhola	2	pç.
39	Chapa do freio	1	pç.
40	Pastilha de freio	1	par
41	Freio cantilever	1	pç.
42	Base dianteira	1	pç.
43	Rodinha	2	pç.
44	Polia micro V	1	pç.
45	Carenagem	2	pç.
46	Correia micro V	1	pç.

Guidão

- Para cima ou para baixo: deverá ser ajustado de acordo com o comprimento do tronco e braços. Gire o knob em sentido anti-horário e puxe para destravar o suporte do guidão. Posicione na altura desejada e trave-o novamente.

Obs: Após as regulagens, trave todos os knobs girando-os no sentido horário.

REGULAGENS DA SPINNING POLIMET

- Para uma melhor adequação do aparelho, a Bicicleta Profissional SPINNING POLIMET, dispõe de regulagens no assento e no guidão.

Assento

- Para frente e para trás: deve ser usado para ajustar a distância do tronco ao guidão. Gire o Knob em sentido anti-horário e puxe para destravar o assento. Desloque o assento na posição desejada e trave-a novamente.

- Para cima ou para baixo: deve ser usado para ajustar o comprimento das pernas. Gire o knob em sentido anti-horário e puxe para destravar o suporte vertical. Posicione o assento na altura desejada e trave-o novamente.

ORIENTAÇÕES DE SEGURANÇA

- Sempre que necessário faça regulagem (distância e altura) entre o assento e o guidão antes do exercício.

- Ao usar a bicicleta SPINNING POLIMET, certifique-se da fixação dos parafusos do banco.

- Procure não utilizar sua bicicleta totalmente sem carga, porque conforme estiver a velocidade, poderá provocar acidentes.

- Jamais permita que crianças ou animais se aproximem da bicicleta.

- Jamais faça uso da bicicleta descalço ou com calçado que tenha solado de madeira. Utilize tênis apropriado e não deixe de encaixá-los nas presilhas dos pedais.

- Ao constatar náuseas, dificuldade em respirar, dor de cabeça, tremores, dores no peito, PARE imediatamente e procure orientação médica.

- Não utilize este equipamento depois de ingerir analgésicos, sedativos, estimulantes ou qualquer substância que altere seus reflexos, corporal ou mental.

AVISOS E DICAS

1 - Antes do exercício, procure fazer um aquecimento: alongamento, este procedimento previne lesões no sistema muscular, ligamentos e articulações, aumenta a irrigação sanguínea.

2 - O excesso é prejudicial.

3 - Seja perseverante, pois os resultados virão.

4 - Use roupas adequadas à sua atividade física. Em tempo frio use agasalhos apropriados, ao contrário use roupas leves para que permitam seu organismo consiga transpirar.

5 - Independente dos exercícios aeróbicos, é importante a realização do trabalho de musculação, no mínimo três (03) vezes na semana.

6 - Procure ingerir alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, carnes brancas). Atenção: Para perder peso mais rapidamente, procure um Nutricionista, pois os exercícios deverão se acompanhados com uma dieta alimentar.

7 - Não faça exercícios logo após as refeições. Espere no mínimo duas horas.

8 - Procure ingerir bastante água, ela reidrata e melhora a temperatura interna do seu organismo.

9 - Para obter melhores resultados, mantenha hábitos saudáveis.

10 - Proteja a bicicleta com uma capa quando a mesma estiver em local aberto ou fora de uso.

BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS COM EXERCÍCIOS AERÓBICOS

- O benefício da atividade física.

1 - Uma série de exercícios aeróbicos de 20 a 30 minutos por dia, 2 a 3 vezes por semana ajuda o condicionamento cardiorespiratório, isso faz com que o coração fique forte e eficiente.

2 - Eleva o metabolismo basal, isto significa que mesmo estando em repouso, o seu metabolismo será alto, isso ajuda a manter os níveis de colesterol e triglicérides normais.

3 - Eleva a absorção de sais minerais (cálcio, sódio, potássio, etc...) que impulciona maior resistência óssea e evita a osteoporose.

4 - Maior consumo de energia, previne aumento de peso e gordura corporal.

5 - Melhora os reflexos musculares, fazendo com que a pessoa fique mais ágil.

O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA

1. Auto-estima
A prática de exercícios físicos engrandece a confiança da pessoa.

2. Capacidade mental
Pessoas ativas mostram reflexos rápidos, nível alto de concentração e memória excelente.

3. Colesterol
Exercícios físicos aumentam os níveis de Lipoproteína de Alta Densidade, chamado de o "bom colesterol" no sangue, que diminui os riscos de doenças cardíacas.

4. Depressão
Pessoas depressivas, com níveis branda ou moderada da doença e que sejam praticantes de exercícios físicos (pelo menos 3 vezes na semana) melhoram seu estado.

5. Doenças crônicas
Pessoas sedentárias ficam duas vezes mais propensas em desenvolver doenças cardiorespiratorias, a atividade física constante diminui essa tendência além de regular a taxa de açúcar no sangue fazendo com que seja reduzido o risco de diabetes.

6. Envelhecimento
Ao fortificar os músculos e o coração e suavizar a diminuição das habilidades físicas, os exercícios ajudam ainda manter independência física e agilidade no trabalho, dificultando o envelhecimento.

7. Ossos
Exercícios regulares de musculação, são fundamentais na construção e na manutenção da massa óssea.

8. Sono
Quem pratica exercícios, dorme com mais facilidade, adquire um sono mais tranquilo e acorda com mais disposição.

9. Ansiedade e Estresse
Durante a atividade física é liberado hormônios que ficam acumulados durante os momentos de estresse.
A prática de exercícios provoca na pessoa uma sensação de tranquilidade.

DESLOCAMENTO

- Para facilitar o deslocamento e o transporte, a SPINNING POLIMET possui rodinhas de silicone no suporte inferior dianteiro. Veja figura abaixo:

SISTEMA DE CARGA (RESISTÊNCIA)

- A Bicicleta Profissional SPINNING POLIMET contém um dispositivo de carga. Girando no sentido horário, aumenta a carga, para diminuir essa carga gire no sentido anti-horário.

SISTEMA DE FREIO E DISPOSITIVO DE SEGURANÇA

- A Bicicleta Profissional SPINNING POLIMET, contém um dispositivo freio de segurança, quando pressionado possibilita a parada rápida da roda de inércia.

AQUECIMENTO / ALONGAMENTO

O aquecimento é importante, pois previne lesões nas estruturas musculares, ligamentos e ósseas, além de estimular os músculos a receberem uma carga mais intensa, melhorando a amplitude dos movimentos e a circulação sanguínea da musculatura a ser trabalhada.

Em pé, com as mãos segurando nos antebraços, force os braços para trás da cabeça.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos.
Repita mais 2 vezes.

Em pé, afastando lateralmente as pernas, braço esquerdo flexionado nas costas e direito estendido acima da cabeça, faça a inclinação lateral do tronco. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, afastando bastante as pernas, faça a flexão do tronco sobre a perna direita ou o mais próximo a ela.
Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, segure com a mão direita no cotovelo esquerdo, tracione o cotovelo horizontalmente girando o tronco e a cabeça para o mesmo lado.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada braço.

Em pé, flexione uma das pernas com a ajuda das mãos, tracionando até o encontro da perna com a coxa. Fique nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, com afastamento ântero-posterior das pernas, tronco ereto, mãos apoiadas na coxa, force o tronco para baixo até seu limite máximo. Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

Em pé, corpo ereto com as mãos entrelaçadas nas costas, faça a extensão máxima do ombro.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos. Repita mais 2 vezes.

Em pé, com uma das pernas sobre um apoio (adequando à sua altura), com as mãos sobre o joelho, force o tronco para a frente o máximo que puder.
Permaneça nessa posição de 12 a 15 segundos e inverta a posição.
Repita mais 2 vezes com cada perna.

AS MAIS IMPORTANTES POSIÇÕES NA SPINNING POLIMET

As posições para uma aula de cycle indoor serão de acordo com os métodos aplicado pelo professor e a forma utilizada pela acadêmia.

Veja abaixo algumas sugestões:

Início de exercício.

Pegada no suporte central *(sentado no banco ou em pé nos pedais).*

Pegada nas extremidades *(sentado no banco ou em pé nos pedais).*